

**KLAIPĖDOS MIESTO LOPŠELIS-DARŽELIS „TRAUKINUKAS“**  
**Perspektyvinis valgiaraštis 1-3 metų vaikams (Lopšelis) 2018/2019 m.m.**

1 savaitė

	Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Pusryčiai 8.30 val.	Kvietinių kruopų košė (tausojantis) Sviestas Šviesi duona (viso grūdo) Pupelių užtepėlė(tausojantis) (augalinis) Arbatžolių arbata nesaldinta	150 6 20 15 150	Kukurūzų kruopų košė Sviestas Cukrus su cinamonu Duoniukai/trapučiai Varškės užtepėlė Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisiai/vaisių glotnutis*	150 6 3 10 15 150 80/104	Tiršta penkių javų dr. košė (tausojantis) Sviestas Traputis su džemu Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	150 6 10/15 150	Grikių kruopų košė(tausojantis) (augalinis) Nerafinuotas aliejus Duoniukai/trapučiai Morkų užtepėlė(augalinis) Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisiai/vaisių glotnutis*	150 3 15 15 150 80/104	Virti kiaušiniai Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu Vaisiai/vaisių glotnutis Arbatžolių arbata nesaldinta	60 20 25/5 120/156 150
Pietūs 12.00 val.	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) Ruginė duona (viso grūdo) Kiaulienos-daržovių troškiny (tausojantis) Kopūstų salotos su agurkais ir nerafinuotu aliejumi Pagardintas stalo vanduo Vaisiai/vaisių glotnutis*	100 25 50/100 70 150 100/130	*Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) Ruginė duona (viso grūdo) Troškinta vištiena (tausojantis) Virti ryžiai(tausojantis) (augalinis) Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi Pagardintas stalo vanduo	100 25 50/20 60 70 150	*Barščiai su bulvėmis (tausojantis)(augalinis) Ruginė duona (viso grūdo) Troškintas jautienos maltinukas(tausojantis) Virtos bulvės(tausojantis) (augalinis) Agurkai Pomidorai Pagardintas stalo vanduo Vaisiai /vaisių glotnutis*	100 25 60 60 30 40 150 120/156	Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais(tausojantis) Ruginė duona (viso grūdo) Troškinta kalakutiena (tausojantis) Avinžirniai su pomidorais savo sultyse(tausojantis) (augalinis) Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi Agurkai Pagardintas stalo vanduo	87/13 25 50/20 60 50 20 150	Daržovių sriuba(tausojantis) (augalinis) Ruginė duona (viso grūdo) Keptas žuvis(tausojantis) Jogurto padažas su žalumynais Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) Burokėlių salotos Agurkai Pagardintas stalo vanduo	100 30 50 30 60 40 30 150
Vakarienė 15.30 val.	Kepti varškėčiai(tausojantis) Trintas šaldytų uogų padažas Arbatžolių arbata nesaldinta	110 20 150	Makaronai su moliūgu, sūriu ir grietinėle (tausojantis) Arbatžolių arbata nesaldinta	120 150	Sklindžiai su obuoliais (su pienu) Natūralaus jogurto ir uogienės padažas Arbatžolių arbata nesaldinta	100 20 150	Bulvių košė su brokoliais (tausojantis) Troškintos mėsos ir grietinės padažas (tausojantis) Kefyras	160 37 100	Varškės ir ryžių apkepas(tausojantis) Trintas šaldytų uogų padažas Arbatžolių arbata nesaldinta	120 20 150

**KLAIPĖDOS MIESTO LOPŠELIS-DARŽELIS „TRAUKINUKAS“**  
**Perspektyvinis valgiaraštis 1-3 metų vaikams (Lopšelis) 2018/2019 m.m.**

2 savaitė

	Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Pusryčiai 8.30 val.	Ryžių košė su razinomis(taus) Sviestas Trintas šaldytų uogų padažas Duoniukai/trapučiai Saldi varškės užtepėlė Arbatžolių arbata nesaldinta	150 6 20 10 15 150	Tiršta avižinių dribsnių košė(taus) Sviestas Sausainiai Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	150 6 10 150	Kvietinių kruopų košė Sviestas Šviesi duona(viso grūdo) Pupelių užtepėlė(taus)(aug) Arbatžolių arbata nesaldinta	150 6 20 15 150	Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi(taus) Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu Fermentinis sūris Arbatžolių arbata nesaldinta	150/ 3 15/5 15 150	Tiršta perlinių kruopų košė (taus) (aug) Keptų daržovių padažas Duoniukai/trapučiai Varškės užtepėlė Arbatžolių arbata nesaldinta	150 26 10 15 150
Pietūs 12.00 val.	Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (taus) (aug) Grietinė, 30proc. Ruginė duona (viso grūdo) Kiaulienos guliašas (taus) Virtos bulvės(taus) (aug) Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi Pagardintas stalo vanduo Vaisiai /vaisių glotnutis *	100 6 25 50/30 60 60 150 100/ 130	Kopūstų sriuba su bulvėmis (taus) (aug) Ruginė duona (viso grūdo) Keptas vištienos maltinukas(taus) Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (taus) Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi Pagardintas stalo vanduo Vaisiai*	100 25 60 60 60 60 150 150	Barščiai su pupelėmis(taus) (aug) Ruginė duona (viso grūdo) Virti jautienos kukuliukai (taus) Bulvių košė (taus) Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi Pomidorai Pagardintas stalo vanduo Vaisiai /vaisių glotnutis *	100 25 70 60 40 20 150 120/ 156	Ryžių - pomidorų sriuba (taus) (aug) Ruginė duona (viso grūdo) Kalakutienos pjausnys (taus) Virti lęšiai (taus) (aug) Pomidorai Agurkai Pagardintas stalo vanduo Vaisiai/ vaisių glotnutis*	100 25 60 60 20 20 150 120/ 156	*Žirnių sriuba (taus) (aug) Grietinė, 30proc. Ruginė duona (viso grūdo) Žuvies filė kepsnelis(taus) Jogurto padažas su agurkais Bulvių košė su morkomis(taus) Burokėlių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais Pagardintas stalo vanduo Vaisiai /vaisių glotnutis *	100 6 25 80 30 60 60 150 80/ 104
Vakarienė 15.30 val.	Bulvių, morkų, žirnių troškinys(taus) (aug) Sausučiai Kefyras	120 20 150	Virti varškėčiai (taus) Saldus jogurto padažas Arbatžolių arbata nesaldinta	120 30 150	Lietiniai su obuoliais (be pieno) Grietinė, 30proc. Arbatžolių arbata nesaldinta	90/ 50 10 150	Varškės pudingas (taus) Trintas šaldytų uogų padažas Arbatžolių arbata nesaldinta	120 20 150	Makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu(taus) Arbatžolių arbata su pienu nesaldinta	105 /45 150

**KLAIPĖDOS MIESTO LOPŠELIS-DARŽELIS „TRAUKINUKAS“**  
**Perspektyvinis valgiaraštis 1-3 metų vaikams (Lopšelis) 2018/2019 m.m.**

3 savaitė

	Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Pusryčiai 8.30 val.	Omletas(taus) Konservuoti žalieji žirnėliai arba konservuoti kukurūzai Pomidorai Šviesi duona (viso grūdo) Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisiai /vaisių glotnutis *	80 20  20 20 150 120/ 156	Tiršta penkių javų dr. košė(t) Sviestas Vaisiai/ vaisių glotnutis*  Kakava su pienu saldinta	150  6 100/1 30 100	Kukurūzų, moliūgų košė(t) (a) Sviestas Natūralus jogurtas Trintas šaldytų uogų padažas Vaisiai/ vaisių glotnutis*  Arbatžolių arbata nesaldinta	120  6 150 20 120/ 156 150	Kvietinių kruopų košė(t) Sviestas Sūrio lazdelės Arbatžolių arbata nesaldinta	150 6 20 150	Ryžių košė(t) Sviestas Traputis su džemu  Arbatžolių arbata nesaldinta	150 5 10/ 15 150
Pietūs 12.00 val.	Barščiai su bulvėmis(taus) (aug) Ruginė duona (viso grūdo) Troškintos kiaulienos lazdelės(taus) Virtos perlinės kruopos(taus) (aug) Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi Pagardintas stalo vanduo	100 25 70 60 60 150	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (t) (a) Ruginė duona (viso grūdo) Troškinta vištiena(t) Bulvių košė su brokoliais(t) Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi Pomidorai Pagardintas stalo vanduo	100  25 50/20 60 40 20 120	Špinatų sriuba su bulvėmis (t) (a) Ruginė duona (viso grūdo) Troškintas jautienos maltinukas (t) Virtos bulvės (t) (a) Troškinti kopūstai Pagardintas stalo vanduo	100 25 60 60 75 150	*Pupelių sriuba su bulvėmis(t)(a) Ruginė duona (viso grūdo) Virti kalakutienos kukuliukai (t) Bulvių košė su ciberžolėmis (t) Burokėlių salotos Konservuoti žalieji žirnėliai arba konservuoti kukurūzai Pagardintas stalo vanduo Vaisiai/vaisių glotnutis*	100 25 70 60 50 20 150 120/ 156	*Trinta daržovių sriuba(t)(a) Skrebučiai Žuvies pjausnys (t) Virti griekiai(t)(a) Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi Pagardintas stalo vanduo Vaisiai /vaisių glotnutis *	100 8 60 60 60 150 120/ 156
Vakarienė 15.30 val.	Virti makaronai su varške ir sviestu(taus) Arbatžolių arbata nesaldinta	120 /40/4 150	Sklindžiai Uogienė Arbatžolių arbata nesaldinta	100 15 150	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (t) Natūralaus jogurto ir uogienoės padažas Arbatžolių arbata nesaldinta	160 30 150	Grikių kruopų kotletukai su sūriu(t) Jogurto padažas su žalumynais Agurkai Arbatžolių arbata nesaldinta	120 30 30 150	Varškės ir morkų apkepas(t) Trintas šaldytų uogų padažas Arbatžolių arbata nesaldinta	100 20 150

**KLAIPĖDOS MIESTO LOPŠELIS-DARŽELIS „TRAUKINUKAS“**  
**Perspektyvinis valgiaraštis 1-3 metų vaikams (Lopšelis) 2018/2019 m.m.**

4 savaitė

	Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Pusryčiai 8.30 val.	Miežinių kruopų košė (t) Sviestas Vaisių salotos su graikišku jogurtu ir trintų uogų padažu* Kakava su pienu saldinta	120 6 120 100	Omletas su sūriu(t) Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai Pomidorai Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu Arbatžolių arbata nesaldinta	90 15  20 20/4 150	Tiršta penkių javų dr. košė (t) Sviestas Duoniukai/trapučiai Saldi varškės užtepėlė Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisiai/ vaisių glotnutis*	150 6 10 15 150 100/ 130	Kukurūzų kruopų košė (t) Cukrus su cinamonu Sviestas Šviesi duona (viso grūdo) Pupelių užtepėlė (t) (a) Arbatžolių arbata nesaldinta	150 3 6 20 15 150	Grikių kruopų košė (t) (a) Nerafinuotas aliejus Šviesi duona(viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku Arbatžolių arbata nesaldinta	150 3 30/ 6/2 0 150
Pietūs 12.00 val.	*Agurkinė su perlinėmis kruopomis (t) (a) Ruginė duona (viso grūdo) Mažylių balandėliai su kiauliena (t) Virtos bulvės(t) (a) Pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi Pagardintas stalo vanduo	100 25 80 60 70 150	*Daržovių sriuba (t) (a) Ruginė duona (viso grūdo) Vištienos guliašas(t) Virti ryžiai (t) (a) Morkų salotos su alyvuogių aliejumi Pomidorai Pagardintas stalo vanduo	100 25 50/50 60 40 30 150	*Žirnių sriuba (t) (a) Ruginė duona (viso grūdo) Maltos jautienos lazdelės Bulvių košė su brokoliais (t) Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais, nerafinuotu aliejumi Pagardintas stalo vanduo	100 25 80 60 70 150	Rūgštynių sriuba su bulvėmis (t) (a) Ruginė duona (viso grūdo) Kalakutienos guliašas (t) Virti lęšiai (t) (a) Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi Pomidorai Pagardintas stalo vanduo Vaisiai/ vaisių glotnutis*	100 25 50/50 60 50 20 150 120/ 156	*Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba(t) Skrebučiai Žuvies maltinis (t) Virtos bulvės (t) (a) Burokėlių salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi Pagardintas stalo vanduo Vaisiai /vaisių glotnutis *	150 8 60 60 70 150 120 /15 6
Vakarienė 15.30 val.	Žiedinių kopūsupudingas (t) Bandelė Arbatžolių arbata nesaldinta	100 50 150	Varškės apkepas(t) Trintas šaldytų uogų padažas Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	120 20 150	Kvietinių kruopų kotletukai (t) Jogurto padažas su agurkais Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos Arbatžolių arbata nesaldinta	150 30 25/5 50 150	Virti varškėčiai (t) Saldus jogurto padažas Arbatžolių arbata nesaldinta	120 20 150	Lietiniai su bananais (su pienu) Trintas šaldytų uogų padažas Arbatžolių arbata nesaldinta	80/ 40 30 150

**KLAIPĖDOS MIESTO LOPŠELIS-DARŽELIS „TRAUKINUKAS“**  
**Perspektyvinis valgiaraštis 4-7 metų vaikams (Darželis) 2018/2019 m.m.**

1 savaitė

	Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Pusryčiai 8.30 val.	Kvietinių kruopų košė (taus) Sviestas Šviesi duona (viso grūdo) Pupelių užtepėlė(taus) (augal) Arbatžolių arbata nesaldinta	200 8 30 20 200	Kukurūzų kruopų košė Sviestas Cukrus su cinamonu Duoniukai/trapučiai Varškės užtepėlė Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisiai/vaisių glotnutis*	200 8 4 10 20 200 80/ 104	Tiršta penkių javų dr. košė (tausojantis) Sviestas Traputis su džemu Vaisiai/vaisių glotnutis* Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	200 8 10/ 15 120/1 56 200	Grikių kruopų košė(tausojantis) (augalinis) Nerafinuotas aliejus Duoniukai/trapučiai Morkų užtepėlė(augalinis) Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisiai/vaisių glotnutis*	200 3 20 20 200 80/ 104	Virti kiaušiniai(taus) Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu Vaisiai* Arbatžolių arbata nesaldinta	60 30 30/6 150 200
Pietūs 12.00 val.	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) Ruginė duona (viso grūdo) Kiaulienos-daržovių troškiny (tausojantis) Kopūstų salotos su agurkais ir nerafinuotu aliejumi Pagardintas stalo vanduo Vaisiai/vaisių glotnutis*	150 30 60/120 80 200 100/ 130	*Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (agalinis) Ruginė duona (viso grūdo) Troškinta vištiena (tausojantis) Virti ryžiai(tausojantis) (augalinis) Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi Pagardintas stalo vanduo	150 30 60/ 40 80 80 200	*Barščiai su bulvėmis (tausojantis)(augalinis) Ruginė duona (viso grūdo) Jautienos befstrogenas(tausojantis) Virtos bulvės(tausojantis) (augalinis) Agurkai Pomidorai Pagardintas stalo vanduo	150 25 85/45 80 40 40 200	Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais(tausojantis) Ruginė duona (viso grūdo) Troškinta kalakutiena (tausojantis) Avinžirniai su pomidorais savo sultyse(tausojantis) (augalinis) Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi Agurkai Pagardintas stalo vanduo	130/ 20 20 60/ 40 80 50 30 200	Daržovių sriuba(tausojantis) (augalinis) Ruginė duona (viso grūdo) Kepta žuvis(tausojantis) Jogurto padažas su žalumynais Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) Burokėlių salotos Agurkai Pagardintas stalo vanduo	150 30 75 30 80 50 30 200
Vakarienė 15.30 val.	Kepti varškėčiai(tausojantis) Trintas šaldytų uogų padažas Arbatžolių arbata nesaldinta	140 20 200	Makaronai su moliūgu, sūriu ir grietinėle (tausojantis) Arbatžolių arbata nesaldinta	150 200	Sklindžiai su obuoliais (su pienu) Natūralaus jogurto ir uogienės padažas Arbatžolių arbata nesaldinta	120 25 200	Bulvių košė su brokoliais (tausojantis) Troškintos mėsos ir grietinės padažas (tausojantis) Kefyras	200 45 120	Varškės ir ryžių apkepas(tausojantis) Trintas šaldytų uogų padažas Arbatžolių arbata nesaldinta	150 25 200

**KLAIPĖDOS MIESTO LOPŠELIS-DARŽELIS „TRAUKINUKAS“  
Perspektyvinis valgiaraštis 4-7 metų vaikams (Darželis) 2018/2019 m.m.**

2 savaitė

	Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Pusryčiai 8.30 val.	Ryžių košė su razinomis(taus) Sviestas Trintas šaldytų uogų padažas Duoniukai/trapučiai Saldi varškės užtepėlė Arbatžolių arbata nesaldinta	200 8 25 15 20 200	Tiršta avižinių dribsnių košė(taus) Sviestas Sausainiai Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	200 8 10 200	Kvietinių kruopų košė Sviestas Šviesi duona(viso grūdo) Pupelių užtepėlė(taus)(aug) Arbatžolių arbata nesaldinta	200 8 30 20 200	Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi(taus) Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu Fermentinis sūris Arbatžolių arbata nesaldinta	200/ 4 30/6 20 200	Tiršta perlinių kruopų košė (taus) (aug) Keptų daržovių padažas Duoniukai/trapučiai Varškės užtepėlė Arbatžolių arbata nesaldinta	200 26 15 20 150
Pietūs 12.00 val.	Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (taus) (aug) Grietinė, 30proc. Ruginė duona (viso grūdo) Kiaulienos guliašas (taus) Virtos bulvės(taus) (aug) Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi Pagardintas stalo vanduo Vaisiai /vaisių glotnutis *	150 8 20 75/45 80 70 200 80/ 104	Kopūstų sriuba su bulvėmis (taus) (aug) Ruginė duona (viso grūdo) Keptas vištienos maltinukas(taus) Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (taus) Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi Pagardintas stalo vanduo Vaisiai*	150 30 75 80 80 80 200 150	Barščiai su pupelėmis(taus) (aug) Ruginė duona (viso grūdo) Virti jautienos kukuliukai (taus) Bulvių košė (taus) Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi Pomidorai Pagardintas stalo vanduo Vaisiai /vaisių glotnutis *	150 30 80 80 50 30 200 120/ 156	Ryžių - pomidorų sriuba (taus) (aug) Ruginė duona (viso grūdo) Kalakutienos pjausnys (taus) Virti lęšiai (taus) (aug) Pomidorai Agurkai Pagardintas stalo vanduo Vaisiai/ vaisių glotnutis*	150 30 80 80 30 30 200 120/ 156	*Žirnių sriuba (taus) (aug) Grietinė, 30proc. Ruginė duona (viso grūdo) Žuvies filė kepsnelis(taus) Jogurto padažas su agurkais Bulvių košė su morkomis(taus) Burokėlių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais Pagardintas stalo vanduo Vaisiai /vaisių glotnutis *	150 8 25 100 30 80 80 80 200 80/ 104
Vakarienė 15.30 val.	Bulvių, morkų, žirnių troškiny(s) (taus) (aug) Sausučiai Kefyras	150 20 200	Virti varškėčiai (taus) Saldus jogurto padažas Arbatžolių arbata nesaldinta	150 30 200	Lietiniai su obuoliais (be pieno) Grietinė, 30proc. Arbatžolių arbata nesaldinta	120/ 60 20 200	Varškės pudingas (taus) Trintas šaldytų uogų padažas Arbatžolių arbata nesaldinta	150 20 200	Makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu(taus) Arbatžolių arbata su pienu nesaldinta	125 /75 200

**KLAIPĖDOS MIESTO LOPŠELIS-DARŽELIS „TRAUKINUKAS“**  
**Perspektyvinis valgiaraštis 4-7 metų vaikams (Darželis) 2018/2019 m.m.**

3 savaitė

	Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Pusryčiai 8.30 val.	Omletas(taus) Konservuoti žalieji žirnėliai arba konservuoti kukurūzai Pomidorai Šviesi duona (viso grūdo) Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisiai /vaisių glotnutis *	100 30  30 30 100/ 130	Tiršta penkių javų dr. košė(t) Sviestas Vaisiai/ vaisių glotnutis*  Kakava su pienu saldinta	200  8 100/1 30 150	Kukurūzų, moliūgų košė(t) (a) Sviestas Natūralus jogurtas Trintas šaldytų uogų padažas Vaisiai* Arbatžolių arbata nesaldinta	150  8 150 30 150 200	Kvietinių kruopų košė(t) Sviestas Sūrio lazdelės Arbatžolių arbata nesaldinta	200 8 20 200	Ryžių košė(t) Sviestas Traputis su džemu  Arbatžolių arbata nesaldinta	200 8 10/ 15 200
Pietūs 12.00 val.	Barščiai su bulvėmis(taus) (aug) Ruginė duona (viso grūdo) Troškintos kiaulienos lazdelės(taus) Virtos perlinės kruopos(taus) (aug) Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi Pagardintas stalo vanduo	150 30 85 80 80 200	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (t) (a) Ruginė duona (viso grūdo) Troškinta vištiena(t) Bulvių košė su brokoliais(t) Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi Pomidorai Pagardintas stalo vanduo	150  30 60/40 80 50 30 200	Špinatų sriuba su bulvėmis (t) (a) Ruginė duona (viso grūdo) Troškintas jautienos maltinukas (t) Virtos bulvės (t) (a) Troškinti kopūstai Pagardintas stalo vanduo	150 30 75 80 100 200	*Pupelių sriuba su bulvėmis(t)(a) Ruginė duona (viso grūdo) Virti kalakutienos kukuliukai (t) Bulvių košė su ciberžolėmis (t) Burokėlių salotos Konservuoti žalieji žirnėliai arba konservuoti kukurūzai Vanduo su džiovintų uogų milteliais Vaisiai/vaisių glotnutis*	150 30 80 80 60 30 200 120/ 156	*Trinta daržovių sriuba(t)(a) Skrebučiai Žuvies pjausnys (t) Virti griekiai(t)(a) Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi Pagardintas stalo vanduo Vaisiai /vaisių glotnutis *	150 8 80 80 70 200 120/ 156
Vakarienė 15.30 val.	Virti makaronai su varške ir sviestu(taus) Arbatžolių arbata nesaldinta	150/ 50/5 200	Sklindžiai Uogienė Arbatžolių arbata nesaldinta	120 20 200	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (t) Natūralaus jogurto ir uogienoės padažas Arbatžolių arbata nesaldinta	180 30 200	Grikių kruopų kotletukai su sūriu(t) Jogurto padažas su žalumynais Agurkai Arbatžolių arbata nesaldinta	150 30 40 200	Varškės ir morkų apkepas(t) Trintas šaldytų uogų padažas Arbatžolių arbata nesaldinta	120 25 200

**KLAIPĖDOS MIESTO LOPŠELIS-DARŽELIS „TRAUKINUKAS“**  
**Perspektyvinis valgiaraštis 4-7 metų vaikams (Darželis) 2018/2019 m.m.**

4 savaitė

	Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Pusryčiai 8.30 val.	Miežinių kruopų košė (t) Sviestas Vaisių salotos su graikišku jogurtu ir trintų uogų padažu* Kakava su pienu saldinta	150 8 120 150	Omletas su sūriu(t) Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai Pomidorai Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	110 30 30 20/4	Tiršta penkių javų dr. košė (t) Sviestas Duoniukai/trapučiai Saldi varškės užtepėlė Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisiai/ vaisių glotnutis*	200 8 15 20 200 120/ 156	Kukurūzų kruopų košė (t) Cukrus su cinamonu Sviestas Šviesi duona (viso grūdo) Pupelių užtepėlė (t) (a) Arbatžolių arbata nesaldinta	200 4 8 30 20 200	Grikių kruopų košė (t) (a) Nerafinuotas aliejus Šviesi duona(viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku Arbatžolių arbata nesaldinta	200 3 35/7 /25 200
Pietūs 12.00 val.	*Agurkinė su perlinėmis kruopomis (t) (a) Ruginė duona (viso grūdo) Mažylių balandėliai su kiauliena (t) Virtos bulvės(t) (a) Pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi Pagardintas stalo vanduo	150 30 100 80 80 200	*Daržovių sriuba (t) (a) Ruginė duona (viso grūdo) Vištienos guliašas(t) Virti ryžiai (t) (a) Morkų salotos su alyvuogių aliejumi Pomidorai Pagardintas stalo vanduo Vaisiai/ vaisių glotnutis*	150 30 60/60 80 40 40 200 80/ 104	*Žirnių sriuba (t) (a) Ruginė duona (viso grūdo) Maltos jautienos lazdelės Bulvių košė su brokoliais (t) Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais, nerafinuotu aliejumi Pagardintas stalo vanduo	150 30 100 80 80 80 200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis (t) (a) Ruginė duona (viso grūdo) Kalakutienos guliašas (t) Virti lęšiai (t) (a) Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi Pomidorai Pagardintas stalo vanduo Vaisiai/ vaisių glotnutis*	150 30 60/60 80 50 30 200 120/ 156	*Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba(t) Skrebučiai Žuvies maltinis (t) Virtos bulvės (t) (a) Burokėlių salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi Pagardintas stalo vanduo Vaisiai /vaisių glotnutis *	200 10 80 80 80 200 120/ 156
Vakarienė 15.30 val.	Žiedinių kopūsupudingas (t) Bandelė Arbatžolių arbata nesaldinta	150 50 200	Varškės apkepas(t) Trintas šaldytų uogų padažas Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	150 25 200	Kvietinių kruopų kotletukai (t) Jogurto padažas su agurkais Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos Arbatžolių arbata nesaldinta	200 30 30/6 60 200	Virti varškėčiai (t) Saldus jogurto padažas Arbatžolių arbata nesaldinta	150 30 200	Lietiniai su bananais (su pienu) Trintas šaldytų uogų padažas Arbatžolių arbata nesaldinta	100/ 50 30 200